

# Hoe gebruikt u de oefengids?

## Oefen zelfstandig

De therapeut zal u de oefeningen uitleggen. Daarna doet u de oefeningen zelf, of met hulp van uw familie of andere mensen in uw omgeving. (Zelfstandig oefenen is geen vervanging voor therapie maar een aanvulling daarop.)

## Familie kan u helpen

Uw partner, familieleden of andere naasten kunnen u stimuleren om met de oefeningen aan de slag te gaan. Daarnaast kunnen zij u helpen om de oefeningen zo goed mogelijk uit te voeren. (Zie ook tips voor familie op pagina 63). Als we in deze gids spreken over familie, bedoelen we: uw partner, familieleden of andere mensen in uw omgeving die u tot steun zijn.

## Ook thuis en in het weekend

De oefeningen zijn niet alleen voor in het ziekenhuis, revalidatiecentrum of verpleeghuis. Oefen ook thuis. Mensen die thuis oefenen, blijven mobieler en fitter.

## Herhalingen

We geven bij elke oefening het aantal herhalingen aan. U kunt een oefening lichter maken door hem minder vaak te herhalen. U kunt een oefening zwaarder maken door hem vaker te herhalen.

## Blauw, roze en oranje

De oefeningen zijn ingedeeld in kleurgroepen. U gaat de oefeningen doen die het meest geschikt voor u zijn. De therapeut vertelt u welke kleur dit is. De kleur is aangegeven aan de zijkant van de pagina.

**BLAUWE OEFENINGEN** voor mensen met (bijna) gehele verlamming van arm/been

**ROZE OEFENINGEN** voor mensen met enige functie in arm/been

**ORANJE OEFENINGEN** voor mensen met bijna volledige functie van arm/been

## 'Beweeg regelmatig na een beroerte'

'Het is belangrijk om snel na het CVA te starten met bewegen en daar ook thuis mee door te gaan. Dat kan met de oefeningen uit deze gids. Dat kan ook door deel te nemen aan fysiofitness, een cursus 'Meer bewegen voor ouderen' of door een (aangepaste) sport te zoeken. Vraag na waar u dat kunt doen in uw omgeving.'

*Prof.dr. A. Visser-Meily, revalidatiearts*